eBOOK dōTERRA®

Concentração, motivação e óleos essenciais

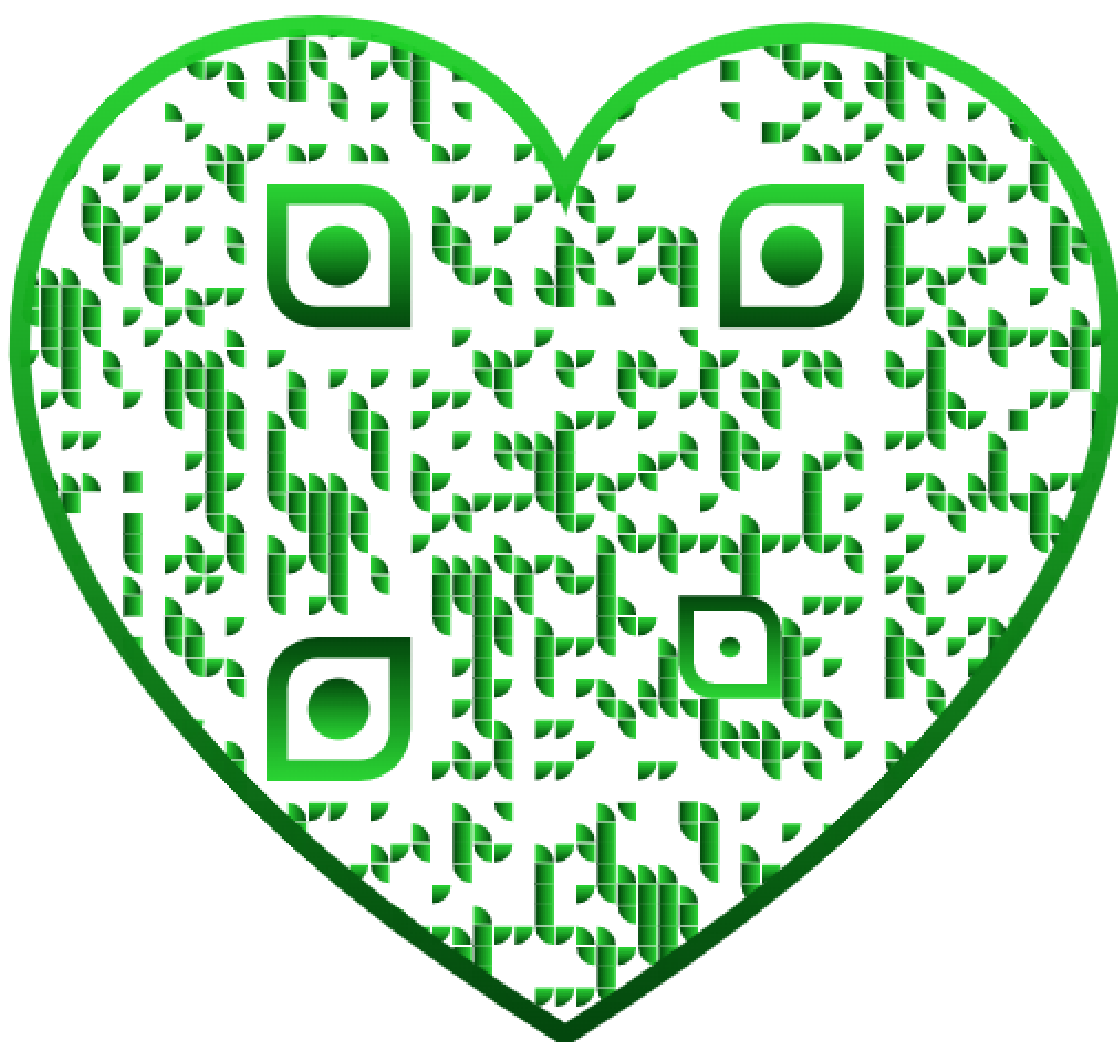


CAPÍTULO 1 Os óleos essenciais podem criar uma variedade de respostas

CAPÍTULO 2 Óleos essenciais e senso de concentração

CAPÍTULO 3 Óleos essenciais e motivação

CAPÍTULO 4 Como usar óleos essenciais para concentração e motivação



1 CAPÍTULO

Os óleos essenciais podem criar uma variedade de respostas

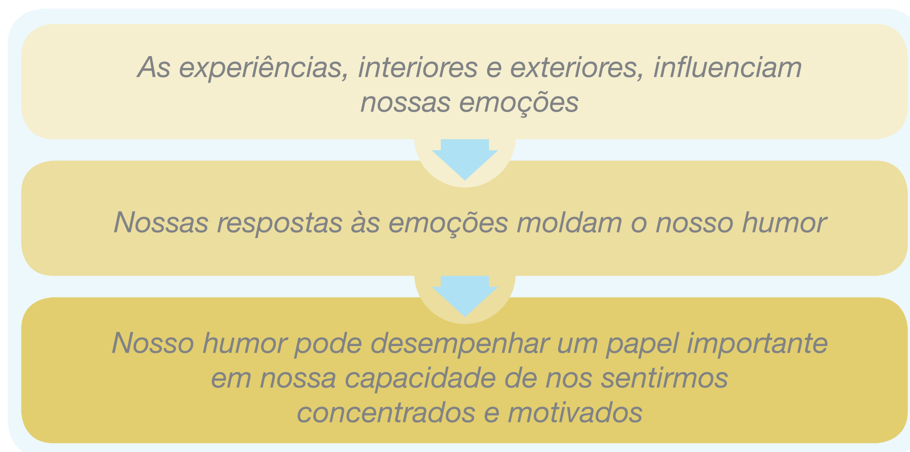
A capacidade de nos sentirmos concentrados e motivados é essencial para o sucesso, não importando o tipo de tarefa que você espere realizar. Quer seja você um aluno da terceira série tentando terminar um problema de matemática, um homem de negócios tentando fechar um balanço, um artista criando uma nova obra ou um pai ou mãe atarefados tentando concluir uma longa lista de tarefas, precisará encontrar concentração, inspiração e entusiasmo suficientes para realizar o trabalho. Não deveria causar surpresa que nosso humor e nossas emoções são fatores muito importantes quando se trata de sentir-se concentrado e motivado. Na maioria dos casos, nossas emoções trabalham em nosso favor para ajudar-nos a realizar a tarefa em questão ou tornam-se um obstáculo em nosso caminho, nos atrapalhando.

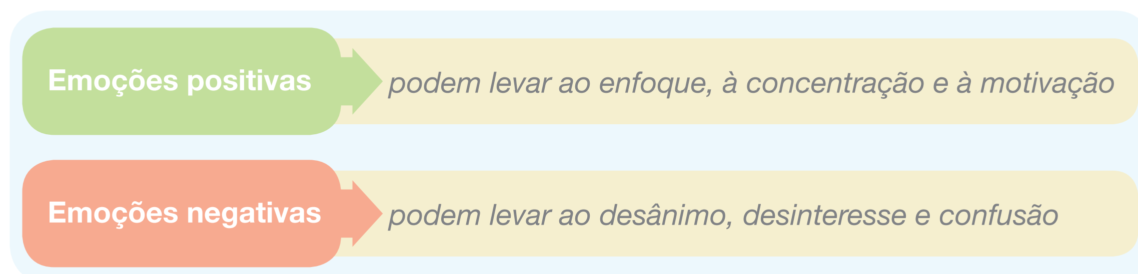
As emoções podem influenciar nossa qualidade de vida

Todos os dias lidamos com experiências, decisões e fatores externos que podem moldar e influenciar nosso humor. Como seres humanos, nunca conseguimos escapar completamente ao impacto das emoções e, caracteristicamente, nossas emoções exercem uma influência significativa em nosso humor, nosso senso de motivação, nosso comportamento e modo de pensar. Experimentamos dezenas de emoções negativas e positivas em um único dia, e nossas respostas a essas emoções determinam nosso humor em geral – que, por sua vez, pode desempenhar um papel muito importante em nossa capacidade de nos sentirmos concentrados e motivados.

Enquanto as emoções positivas e edificantes podem nos ajudar a ficar mais concentrados, motivados ou comprometidos com uma tarefa, as emoções negativas podem nos deixar desanimados, desinteressados ou confusos, limitando assim nossa capacidade de prosseguir.







Existem muitas soluções para promover a concentração e a motivação, sendo algumas mais eficazes que as outras. Como cada pessoa tem uma personalidade exclusiva e um conjunto diferente de experiências, as táticas que ajudam a promover a concentração e a motivação em uma pessoa podem não ser tão eficazes em outra. Também é importante lembrar que algumas pessoas têm mais dificuldade de concentração e motivação que outras. Algumas tarefas podem ser difíceis para algumas pessoas, enquanto são fáceis para outras.

Entre os muitos métodos para promover a motivação e a concentração, o uso de óleos essenciais tem o potencial de criar um ambiente edificante, energizante ou calmante que pode nos impelir rumo à realização, com sucesso, de importantes tarefas diárias.



Os aromas e o humor

Nosso sentido do olfato é uma das maneiras mais milagrosas pelas quais experimentamos o mundo. Até os mais sutis aromas podem acionar o nosso sentido do olfato e desencadear uma resposta. Em comparação com os animais, o sentido humano do olfato é, na realidade, muito fraco; contudo, nossa sensibilidade aos aromas e odores permite-nos experimentar respostas quando deparamos com alguma fragrância.

Muitas vezes não percebemos, mas nosso sentido do olfato faz mais que simplesmente detectar aromas. Um odor específico que encontremos tem o potencial de gerar certas respostas, dependendo de como o aroma interage com o cérebro.

Como os aromas interagem com o cérebro para provocar respostas?

Embora a maneira pela qual o cérebro processa os aromas seja algo complexo, existe uma explicação simples sobre como um aroma específico pode provocar em nós uma resposta.

Quando algo emite um odor ou uma fragrância, moléculas da substância flutuam pelo ar e entram pelas narinas. Assim que chegam às narinas, essas moléculas são captadas pelos receptores olfativos que existem no nariz e o aroma é então processado no sistema olfativo do cérebro. O **sistema olfativo** é a região do cérebro conhecida por controlar nosso sentido do olfato. Assim que os **neurônios** (células nervosas) detectam o aroma, enviam **sinais nervosos** para o cérebro, que então pode identificar o odor. Os sinais nervosos transmitem informações do sistema olfativo para o **sistema límbico**, a parte do cérebro onde são armazenadas as emoções e as lembranças. O sistema límbico então cria uma resposta com base nas lembranças ou emoções associadas com aquele aroma em particular.



Sistema olfativo: Parte do cérebro responsável por controlar o sentido do olfato

Sistema límbico: Parte do cérebro onde residem nossas memórias e emoções

Neurônios: Células especializadas (também conhecidas como células nervosas) que transmitem informações por meio de sinais

Sinais nervosos: Modo pelo qual os neurônios se comunicam entre si e transmitem informações uns aos outros

COMO O AROMA CRIA UMA RESPOSTA?

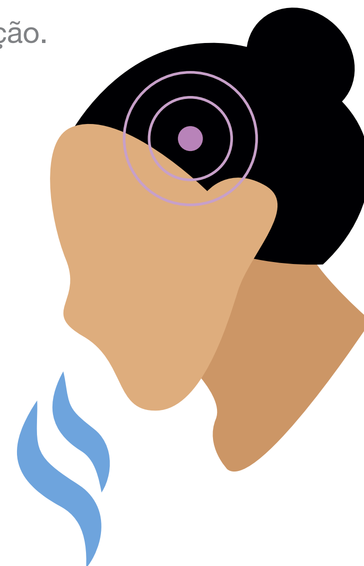
1. O aroma é inalado
2. O aroma é captado pelos receptores olfativos no nariz
3. O aroma é processado no sistema olfativo (que controla o sentido do olfato)
4. Os neurônios (células nervosas) enviam sinais nervosos para o cérebro identificar o odor
5. Os sinais nervosos transmitem informações do sistema olfativo para o sistema límbico (onde são armazenadas as lembranças e as emoções)
6. O sistema límbico produz uma resposta

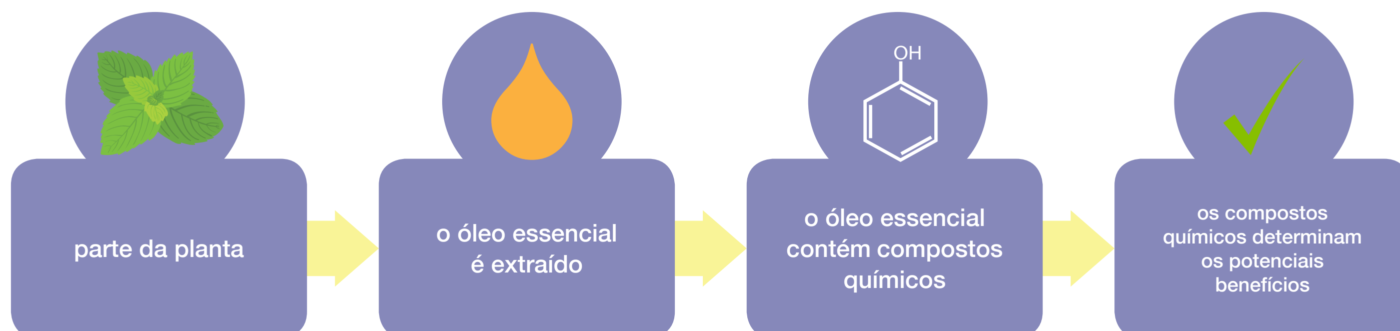
As respostas variam de pessoa para pessoa

Praticamente todas as vezes que experimentamos um aroma, o cérebro faz uma conexão com base em uma lembrança ou experiência que tivemos com o odor (ou um odor semelhante). Por esse motivo, não há duas pessoas que tenham reação idêntica a um único aroma ou odor. Cada um de nós tem lembranças e experiências únicas, de modo que quando deparamos com um aroma, o cérebro faz uma conexão exclusiva e produz uma resposta personalizada. Porém, como alguns aromas contêm compostos químicos específicos conhecidos por produzirem um tipo generalizado de resposta (positiva ou negativa, calmante ou edificante), ainda é possível aproveitar o poder do aroma para provocar uma resposta desejada. Essa é a ideia por trás do uso de óleos essenciais para propósitos designados, como promover a motivação e a concentração.

Constituição química dos óleos essenciais

Sabemos que o cérebro processa os odores quando os compostos químicos flutuam até as narinas. Como cada óleo essencial tem um perfil químico exclusivo constituído de uma combinação de diferentes compostos químicos, existe uma ampla variedade de maneiras de se utilizar óleos essenciais para alcançar certo tipo de reação no cérebro. Dependendo da planta, do fruto, ou da parte da planta da qual procede o óleo essencial, ele terá uma combinação diferente de compostos químicos (conhecida como perfil químico) e, portanto cada tipo de óleo tem seus próprios benefícios potenciais exclusivos.





Caracteristicamente, os óleos essenciais podem ser separados em uma de duas categorias gerais: estimulantes ou calmantes. Dependendo de sua estrutura química, o óleo pode ter características mais específicas, além de ser estimulante ou calmante de modo geral; pode também ter propriedades úteis como harmonizante, aquecedor, purificador ou algo mais.

Para ter uma ideia melhor de como os componentes químicos podem determinar o tipo de benefício que um óleo essencial oferece, veja estes diferentes tipos de óleo e seus perfis químicos:



Tipo de óleo essencial: Mentolado

Constituintes químicos comuns: cetonas e álcoois

Benefícios: propriedades energizantes, estimulantes e revigorantes



Tipo de óleo essencial: Cítrico

Constituintes químicos comuns: monoterpenos: limoneno

Benefícios: propriedades estimulantes e revigorantes



Tipo de óleo essencial: Floral

Constituintes químicos comuns: álcoois monoterpênicos, ésteres: linalol, acetato de linalilo

Benefícios: propriedades estimulantes e revigorantes



Tipo de óleo essencial: Condimentado

Constituintes químicos comuns: fenóis

Benefícios: propriedades aquecedoras



Tipo de óleo essencial: Herbáceo

Constituintes químicos comuns: ésteres, óxidos, sesquiterpenos

Benefícios: propriedades suavizantes, renovadoras e estabilizadoras

Agora que você tem um entendimento melhor de como os aromas interagem com o cérebro e como os componentes químicos encontrados nos óleos essenciais podem evocar respostas específicas, vamos explorar algumas das possíveis maneiras pelas quais os óleos essenciais podem ser usados para promover um senso de concentração e motivação.



CAPÍTULO 2 Óleos essenciais e senso de concentração

Vivemos em um mundo cheio de constantes distrações, mas a capacidade de nos concentrarmos é necessária para qualquer pessoa que deseje alcançar com sucesso seus objetivos.

Para muitas pessoas. a influência dos estímulos externos, como sons e imagens, pode ser uma grande distração. A maioria das pessoas, deixa o telefone e outros aparelhos eletrônicos por perto o tempo todo, e isso torna difícil concentrar-se quando ligações, mensagens e notificações ficam aparecendo constantemente. Além da nossa constante conexão com a tecnologia, o som das pessoas falando, o ruído da TV ao fundo ou até sons agradáveis, como música, podem fazer com que seja difícil para o cérebro concentrar-se em determinada tarefa.

Para outras, a influência de estímulos internos pode tornar a concentração difícil. Os estímulos internos, como pensamentos desgarrados, sonhar acordado ou confusão, podem tornar difícil organizar os pensamentos. Quer você seja afetado por estímulos internos ou externos (ou ambos), pode ser difícil realizar o que é preciso quando se tem dificuldade para manter o senso de concentração.

Quando nos falta o foco, nossa qualidade de vida pode ser prejudicada. A incapacidade de concentrar-se não só pode tornar difícil a administração do tempo, como causar estresse quando resultar em menor desempenho no trabalho, uma incapacidade de terminar tarefas importantes ou um sentimento geral de confusão ou de realização aquém do esperado.

Como os óleos essenciais podem promover sentimentos de foco?

Conforme foi discutido no Capítulo 1, os componentes químicos encontrados nos óleos essenciais podem ser úteis para estimular respostas desejadas. Como a concentração tem muito a ver com nosso estado emocional e pode ser influenciada por nosso humor, os óleos essenciais podem proporcionar uma maneira segura e natural de promover sentimentos de concentração. Além de proporcionarem uma solução natural para criar um ambiente propício à concentração, os óleos essenciais são extremamente potentes, de modo que basta uma pequena quantidade de óleo para que sejam eficazes.



Propriedades químicas que são úteis para a concentração

Quando se trata de promover sentimentos de concentração e clareza, existem vários modos de criar um ambiente favorável. Conforme foi discutido anteriormente, a maioria dos óleos essenciais pode ser em geral caracterizada em duas categorias: calmante ou estimulante. Acontece que ambos tipos de óleos essenciais, calmantes ou estimulantes, podem ser usados para ajudá-lo(a) a manter-se alerta.

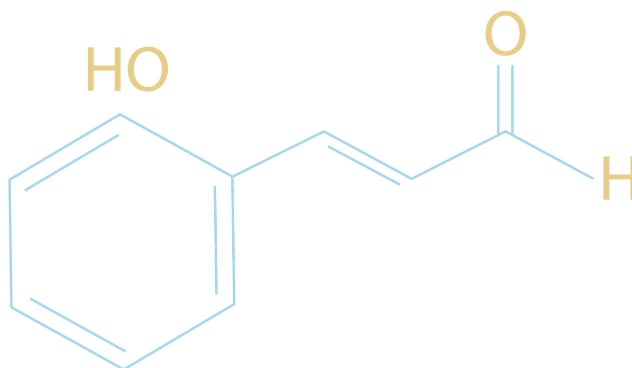
Às vezes, pode ser útil promover emoções calmantes, estabilizadoras e de equilíbrio para ajudar a promover sentimentos de concentração quando a mente está ocupada ou distraída demais. Ao criar um ambiente calmo, você pode preparar-se para se concentrar na tarefa que tem diante de si, em vez de se preocupar com todas as outras coisas que tem na mente.

Em outras situações, pode ser útil promover emoções energizantes ou renovadoras para "acordar" a mente e prepará-la para a concentração. Pode ser difícil concentrar-se quando você está se sentindo sonolento(a), devagar ou sem interesse, de modo que invocar sentimentos de energia pode ser útil para criar um ambiente que promove a concentração.

Quando usar óleos essenciais para promover a concentração, você deve procurar óleos que tenham propriedades calmantes, estabilizadoras ou que proporcionem equilíbrio, ou propriedades energizantes e renovadoras, quando a situação o exigir. Eis aqui alguns componentes químicos que o(a) ajudarão a alcançar um senso de concentração, esteja você buscando um ambiente calmo e equilibrado ou precise renovar a mente com sentimentos de energia ou renovação:

Álcoois monoterpênicos	Tonificantes, calmantes
Sesquiterpenos, ésteres, óxidos	Estabilizadores, suavizantes, renovadores
Cetonas	Energizantes, estimulantes
Limoneno e ß-Pineno (monoterpenos)	Estimulantes
Fenóis	Aquecedores

No Capítulo 4 discutiremos quais óleos essenciais contêm essas propriedades químicas e como usá-los para promover a concentração.



Combinar óleos essenciais com hábitos saudáveis para ajudar a promover um senso de concentração

Ao mesmo tempo que os óleos essenciais são úteis para promover uma sensação de concentração, em vista de seu poder de ação e da maneira como o aroma interage com o cérebro, é importante ter em mente que há outras práticas que também podem ajudar a melhorar a concentração.

Por exemplo, proporcionar ao corpo uma nutrição adequada pode ajudar a promover a concentração. Apesar de recorrermos à cafeína ou ao açúcar para nos manter alertas no decorrer do dia, na realidade alimentar o corpo com alimentos nutritivos pode ser mais eficaz para ajudar o cérebro a funcionar de maneira adequada. Assim como nosso corpo precisa de combustível para passar o dia, o cérebro também precisa de combustível para funcionar continuamente e realizar tarefas. Ao alimentar o cérebro adequadamente com uma dieta saudável, você descobrirá que é mais fácil se concentrar e se lembrar de coisas importantes.



Juntamente com hábitos alimentares saudáveis, a prática de dormir bem à noite pode ajudar a melhorar sua capacidade de concentração. A falta de sono pode influenciar nossa capacidade de nos concentrarmos durante o dia e com frequência torna difícil tomarmos decisões ou termos clareza ao pensar. O sono proporciona ao cérebro um tempo para descansar, recarregar-se e preparar-se para o dia seguinte. Enquanto dormimos, o cérebro passa por processos vitais que influenciam a memória e o armazenamento de informações importantes, motivo pelo qual não dormir o suficiente pode afetar o funcionamento do cérebro durante o dia.



3 CAPÍTULO

Óleos essenciais e motivação

Assim como nossa capacidade (ou falta de capacidade) de nos concentrarmos pode influenciar profundamente nossa vida diária, a capacidade de encontrar motivação pode influenciar nosso sucesso e nossa qualidade de vida. A motivação pode ser descrita como as razões por trás de nossas ações, e essas razões podem, em geral, ser classificadas como um de dois tipos de motivação: extrínseca e intrínseca.

A motivação intrínseca ocorre quando fatores internos fazem com que a pessoa aja ou se comporte de uma determinada maneira. Quando alguém faz algo por motivos intrínsecos, pode ser simplesmente porque queira fazê-lo. Em outros casos, uma pessoa pode agir por motivação intrínseca porque deseja receber as recompensas do íntimo (como a ação faz você se sentir).

A motivação extrínseca é a motivação para fazer algo por causa de fatores externos. Na maioria dos casos, a motivação extrínseca vem do desejo de receber uma recompensa ou é para evitar uma punição ou consequências indesejáveis. Fatores externos, como recompensas, elogios, punição, dinheiro, pressões sociais e o medo de decepcionar outras pessoas, podem facilmente criar motivação extrínseca que nos leva a fazer algo.



MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA: É a motivação de fazer algo devido a fatores internos, como o prazer, ou por recompensas interiores.

MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA: É a motivação para fazer algo devido a fatores externos, como recompensas, punição, dinheiro ou temor.

Apesar de existirem muitas opiniões sobre a motivação intrínseca e a extrínseca e qual seria a mais eficaz para se realizar as coisas, a maior parte de nós provavelmente experimenta um pouco de cada. Existem algumas coisas que fazemos simplesmente porque gostamos, enquanto outras são feitas porque somos motivados por influências ou pressões externas. Não importa o tipo de motivação que impulsiona sua vida diária, é importante cultivar a capacidade de evocar sentimentos de motivação quando precisar deles a fim de realizar as coisas.

Conforme foi mencionado anteriormente, não é segredo que pode ser difícil manter-se concentrado e motivado com todas as distrações e a negatividade que existem no mundo. Para algumas pessoas, distrações em excesso podem ser um obstáculo para realizar o trabalho. Para outras, sentimentos de preguiça, negativismo, indiferença ou desânimo podem impedir que alcancem seus objetivos. Não é de admirar que até a maneira pela qual tratamos nosso corpo (ao comer de modo inadequado e dormir pouco) pode fazer com que nos sintamos lentos e desmotivados.



Como os óleos essenciais podem ajudar na motivação?

Se nos defrontarmos com uma tarefa que temos dificuldade de começar, concluir ou simplesmente fazer, como os óleos essenciais podem ajudar? De modo muito semelhante com que os óleos essenciais com propriedades calmantes e estimulantes podem ser usados para criar um ambiente que seja propício à concentração, existem muitos óleos essenciais com propriedades estimulantes, energizantes e revigorantes que ajudarão a promover um ambiente motivador.

Quando criamos um ambiente convidativo a sentimentos de motivação, entusiasmo ou energia, fica mais fácil realizar as coisas. O uso de óleos essenciais para promover um ambiente estimulante e energizante pode ajudar a gerar sentimentos de confiança e inspiração nos momentos em que você precisa realizar uma tarefa importante.

Propriedades químicas úteis para a motivação

Os óleos essenciais que caem na categoria de “estimulantes” são os mais eficazes para promover a motivação. Os óleos que têm propriedades estimulantes, energizantes ou restauradoras podem ser úteis para criar um ambiente propício a realizar tarefas. Quando quiser promover sentimentos de motivação, energia e paixão, procure óleos essenciais que tenham constituintes químicos sabidamente estimulantes, como os seguintes:

Álcoois, cetonas	Energizantes
Limoneno e ß-Pineno (monoterpenos)	Estimulantes
Aldeídos, fenóis	Restauradores

CAPÍTULO 4

Como usar óleos essenciais para concentração e motivação

Agora que discutimos a ciência dos aromas e como os óleos essenciais podem promover a concentração e a motivação, vamos examinar algumas ideias específicas sobre quais óleos usar e como aplicá-los. Com frequência, um senso de concentração e motivação é algo combinado, principalmente quando se precisa cumprir um prazo, aplicar muita concentração ou realizar algo que seja difícil para você. Como os óleos essenciais têm muito poder de ação e são muito fortes, e como há uma variedade muito ampla de óleos que têm perfil químico tanto estimulante como calmante, existem infinitas opções para se usar os óleos essenciais quando se deseja promover um ambiente de concentração ou motivação.



Óleos essenciais estimulantes

Falamos sobre quais componentes químicos procurar quando precisarmos de um óleo essencial estimulante; agora, vamos falar sobre alguns dos melhores óleos essenciais que podem ser usados com finalidade estimulante. Veja a lista abaixo para descobrir alguns óleos essenciais que têm propriedades estimulantes significativas:

ÓLEOS ESSENCIAIS ESTIMULANTES E ENERGIZANTES		
Bergamota	Limão Siciliano	Tangerina
Abeto de Douglas	Limão	Laranja Selvagem
Toranja	Hortelã-pimenta	

Óleos essenciais calmantes

Quando quiser usar óleos essenciais calmantes para fazer a mente diminuir o ritmo e se concentrar, existe à disposição um vasto número de óleos (ou combinações de óleos). Esses óleos essenciais têm propriedades calmantes que podem ser úteis para criar um ambiente calmo que prepara a mente para a concentração:

ÓLEOS ESSENCIAIS CALMANTES		
Manjericão	Sálvia Esclareia	Nardo
Bergamota	Lavanda	Vetiver
Coentro	Camomila Romana	

Ideias de aplicação

Quando estiver preparado(a) para usar óleos essenciais para motivação e concentração, experimente algumas das sugestões a seguir para começar:



Use **dōTERRA Balance™** no difusor para criar um ambiente calmo.



Use **óleo de Manjericão** no difusor para promover um senso de concentração ao estudar, ler ou realizar qualquer outra tarefa que exija clareza mental.



Como o **óleo de Bergamota** tem propriedades calmantes e também estimulantes, pode ajudar a criar sentimentos de autoconfiança ou de calma e harmonia quando usado no difusor.



Depois da soneca da tarde ou quando der aquela moleza no trabalho, aplique **óleo de Pimenta Preta** na sola dos pés para um aroma estimulante.



Use **óleo de Cardamomo** no difusor para desfrutar de sentimentos de maior clareza mental.



O óleo de Coentro é calmante e relaxante quando usado aromaticamente e pode ajudar a reduzir os sentimentos de ansiedade e agitação.



Use **Citrus Bliss™** no difusor para ajudar a levantar o astral com propriedades energizantes e estimulantes.



O óleo de Sálvia Esclareia pode ajudar a criar um ambiente de calma, enquanto reduz os sentimentos de estresse e ansiedade.



O **óleo de Abeto de Douglas** promove um humor positivo e um senso de concentração.



Esfregue **dōTERRA Elevation™** sobre o coração, as têmporas ou os punhos para elevar o humor e promover vitalidade.



Use o **óleo de Olíbano** durante sua prática de Yoga matinal para ter foco em suas intenções do dia.



Use o **óleo de Toranja** quando estiver tentando perder peso, para aumentar a motivação.



Use **óleo de Limão Siciliano** no difusor para permitir que um aroma energizante e estimulante promova um humor positivo.



O **óleo de Lavanda** convida pensamentos positivos de auto-conscientização e usá-lo no difusor ajuda quando estamos tentando nos ater a uma tarefa.



Usar **óleo de Limão** no difusor pode ajudar a elevar o humor em dias difíceis ou que se arrastam.



Inale ou use **óleo de Hortelã-pimenta** no difusor para um novo ânimo revigorante, ou esfregue-o nas têmporas para uma injeção de energia.



Para aumentar a energia e elevar o humor, esfregue uma gota de **óleo de Tangerina** entre a palma das mãos e inale seu aroma lentamente.



Inale ou use **Camomila Romana** no difusor para suavizar sentimentos de raiva ou irritabilidade.



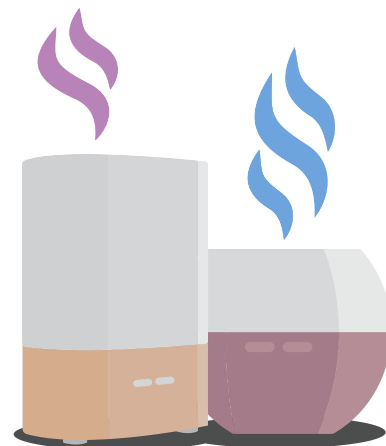
Antes de um dia muito estressante, coloque algumas gotas de **óleo de Laranja Selvagem** no difusor para um aroma energizante e revitalizante.



Mixes no difusor para um senso de concentração

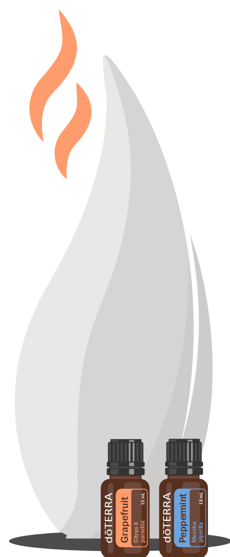
Como cada óleo essencial tem uma constituição química e um aroma único, pode ser útil combinar vários óleos essenciais em um difusor para criar um novo mix que oferecerá os benefícios estimulantes ou calmantes que cada óleo traz consigo. Para criar um mix de óleos essenciais que promoverão um ambiente que facilite o foco e a concentração, combine algumas gotas de óleos essenciais de propriedades calmantes ou estimulantes. Aqui estão algumas ideias para o difusor que promoverão um ambiente propício à concentração:

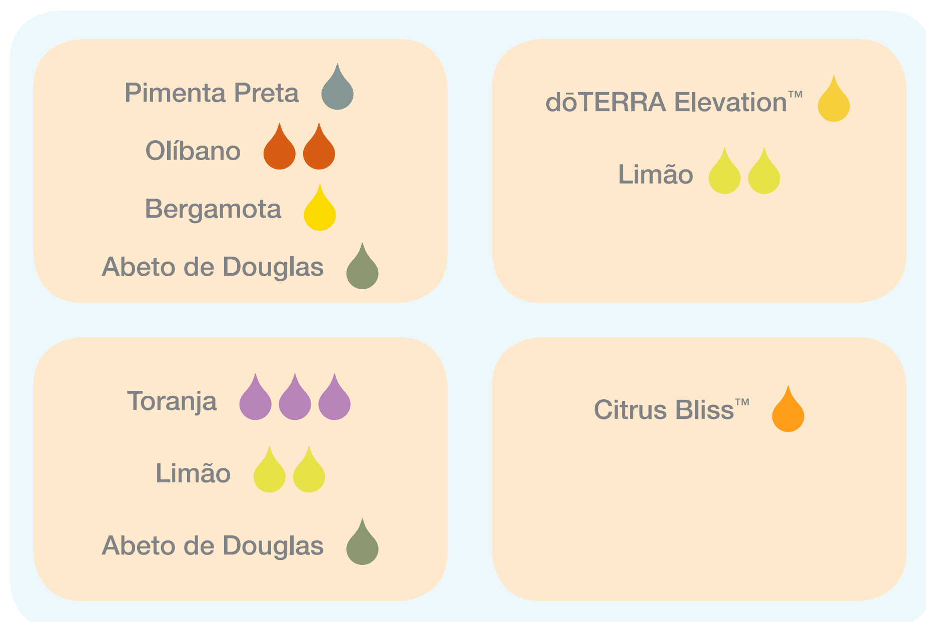




Mixes no difusor para motivação

Quer esteja você enfrentando o desânimo da segunda-feira, precise desesperadamente terminar um trabalho ou esteja apenas tendo dificuldade para se motivar, usar um mix de óleos essenciais no difusor que sejam estimulantes e energizantes pode ser exatamente aquilo que você precisa. Experimente alguns destes mixes para o difusor quando quiser criar um ambiente motivador:







Ajudar os mais novos a criar um senso de concentração

Apesar de ser possível para pessoas de todas as idades terem dificuldade de prestar atenção, pode ser particularmente difícil para os mais novos manter o foco, principalmente quando se trata de atividades que não lhes interessam ou das quais não gostam.

Eis aqui algumas ideias de uso de óleos essenciais para incentivar um senso de concentração em seus filhos quando acharem difícil se ater a uma tarefa:



Na hora das tarefas escolares, use **óleo de Manjericão** no difusor, no local onde seu(sua) filho(a) estiver fazendo as tarefas, a fim de promover um senso de concentração para estudar, ler ou realizar outras tarefas que exijam clareza mental.

O aroma fresco do **óleo de Coentro** torna o ambiente relaxante e estimulante ao mesmo tempo. Quando seu(sua) filho(a) estiver fazendo algum trabalho importante, use Coentro nas proximidades.





Quando seu(sua) filho(a) estiver praticando algum instrumento, aprendendo alguma nova habilidade ou precisar de ajuda para se concentrar, use Hortelã-Pimenta nas proximidades para ajudá-lo(a) a se manter alerta e revigorado(a).

Caso seus filhos tenham dificuldade em se aprontar de manhã, considere colocar um óleo essencial cítrico como **Limão Siciliano** ou **Limão** no difusor antes de acordarem para ajudar a dar-lhes um bom começo de dia.





Motivação e concentração diária

Caso você tenha dificuldade para iniciar o dia, ou se sentir sonolência à tarde, pode ser difícil reunir a motivação necessária para terminar bem o dia. Se houver horários específicos do dia em que você tenha dificuldade para se manter motivado(a) ou se concentrar, tente usar óleos essenciais para lhe dar um impulso extra.

MOTIVAÇÃO MATINAL

- Ligue seu difusor de óleos essenciais de manhã (com óleos essenciais energizantes) e permita que o aroma eleve seu humor e promova sentimentos energizantes ao se preparar para o dia.
- Coloque uma gota de **Hortelã-pimenta** na língua antes de sair de casa de manhã para ajudá-lo(a) a se sentir alerta e desperto(a) (e também para refrescar o hálito).
- Esfregue as têmporas de manhã com um óleo essencial cítrico ou mentolado quando tiver dificuldade de se sentir animado(a) ou empolgado(a) para passar o dia.

TARDES LETÁRGICAS

- Coloque óleos essenciais revigorantes como **Laranja Selvagem** ou **Abeto de Douglas** na palma das mãos, esfregue-as e inale lentamente quando precisar de um estímulo à tarde.
- Faça a difusão de óleos essenciais estimulantes e energizantes como o **dōTERRA Elevation**™ ou o **óleo de Limão** em sua mesa para despertar os sentidos durante as longas horas de trabalho da tarde.
- Quando estiver se preparando para atacar uma longa lista de tarefas mas já estiver se sentindo extenuado(a) devido a uma manhã atarefada, coloque um pouquinho de óleo estimulante como **Bergamota** ou **Tangerina** nos pulsos para levar o aroma consigo enquanto realiza as tarefas.

Óleos essenciais e meditação

Sozinho, o ato de meditar pode ser extremamente útil para administrar o humor, criar uma consciência de si mesmo(a) e promover a concentração. Quando combinado com o uso de óleos essenciais, fica mais fácil alcançar suas metas de meditação e atingir novos níveis de concentração e inspiração. Por serem tão potentes, os óleos essenciais podem gerar respostas eficazes. Se você tiver apenas alguns minutos para meditar, o uso de óleos essenciais pode ajudá-lo(a) a centrar-se e focar a mente com rapidez.



Durante a meditação, fazer a difusão de óleos essenciais pode criar um ambiente edificante e de paz, promovendo assim sentimentos de relaxamento que levam à meditação bem-sucedida. Os óleos essenciais podem também ser aplicados topicamente antes da meditação para ajudar a produzir respostas emocionais específicas. Aplicar óleos essenciais calmantes, estabilizadores ou que proporcionem equilíbrio em regiões como os punhos ou o pescoço vai oferecer um aroma forte que permanecerá durante toda a sessão de meditação.

Aqui estão algumas ideias para o uso de óleos essenciais durante a meditação para ajudar a promover sentimentos de concentração:



Use óleos essenciais calmantes como a **Lavanda** durante a meditação para obter uma sensação de paz e calma.

Use o **dōTERRA Balance™** de modo aromático ou tópico enquanto estiver meditando para promover a harmonia.





Aplique **Sálvia Esclareia** nos pontos de pulsação (pescoço e pulsos) para promover um ambiente calmo para a meditação.

Aplique uma ou duas gotas de **Nardo** atrás do pescoço ou nas têmporas para promover sentimentos de calma e relaxamento ao meditar.





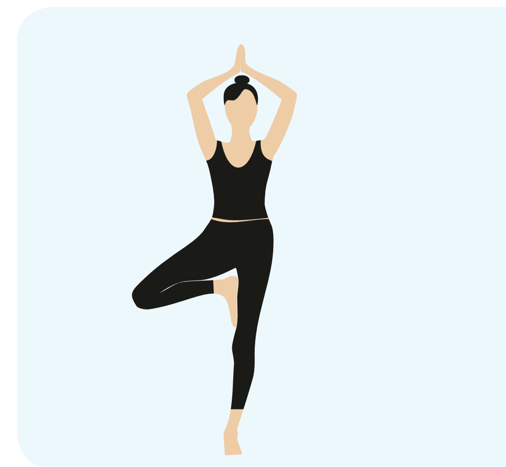
Use **Vetiver** como sutil fragrância terrosa em seu mix de óleos no difusor para obter um efeito estabilizador sobre as emoções.

Promova uma sensação de foco e motivação ao combinar óleos essenciais com outras práticas úteis

Sabemos que, como cada pessoa tem preferências, atitudes e dificuldades pessoais exclusivas, não existe uma solução única que ajude todas as pessoas a se sentirem concentradas e motivadas. Ainda bem que existe uma variedade de óleos essenciais à disposição, famosos por suas propriedades calmantes, estabilizadoras, estimulantes ou revigorantes, e que têm o potencial de criar um ambiente benéfico para promover a concentração e a motivação. Além dos vastos benefícios e das opções de aplicação dos óleos essenciais, seu uso pode também ser combinado com outras práticas para ajudar você a se sentir concentrado(a) ou motivado(a).

POR EXEMPLO...

- Os óleos essenciais podem ser usados durante os exercícios para ajudar você a se sentir centrado(a) e motivado(a) para um novo dia.
- Na hora de estudar, considere ouvir música clássica enquanto usa óleos essenciais no difusor para ajudar a criar um ambiente sereno.
- Quando colocar em prática hábitos saudáveis de alimentação e sono, será mais fácil concentrar-se no decorrer do dia, e os óleos essenciais se mostrarão ainda mais eficazes para promover a concentração e a motivação.



Caso esteja buscando um pouco de ajuda extra ao enfrentar tarefas difíceis que exijam concentração, motivação, dedicação, uma mente clara e um humor favorável, recorrer ao auxílio proporcionado pelos óleos essenciais permitirá que você alcance seus objetivos com mais eficiência e eficácia.

